Sfaturi practice pentru participanții la crosul „Să întîmpinăm 1 Mai“

Întrecere de cros la Slatina.

Foto : P. Romoșan

Competiția sportivă de mase la ordinea zilei este crosul „Să întîmpinăm 1 Mai“, care reunește la start zeci de mii de participanți, practicanți mai de mult ai sportului ca și începători. In rîndurile de față ne vom adresa celei de a doua categorii de tineri, încercînd să le facem cîteva recomandări.

Pentru ca un sportiv începător să poată participa la un concurs de cros este strict necesar ca în primul rînd să se supună unui control medical. Cu cîtva timp înainte de concurs, concurentul trebuie să execute o serie de antrenamente. Pentru efectuarea lor este necesar un echipament sumar : tricou, chilot, ciorap și pantofi de tenis (dacă este posibil și trening).

Antrenamentele se vor desfășura în aer liber, pe cîmp, în pădure, pe teren arat. Se vor evita asfaltul și șoseaua pietruită. La început, terenul va fi mai plat, mai tîrziu se va alerga la deal, la vale, peste șanțuri etc.

Sportivul trebuie să cunoască cîteva probleme de tehnică :

● **Pe teren plat.** În alergare, corpul este ușor aplecat înainte, brațele îndoite din cot, se mișcă natural pe lîngă corp, pasul este lejer (nici prea lung, nici prea scurt), picioarele ating solul cu călcîiul și rulează spre vîrf.

● **La deal.** Corpul este mult aplecat înainte, pasul scurt, se aleargă pe pingea (vîrf).

● **La vale.** Corpul este ușor lăsat pe spate, pasul mai lung, contactul cu solul se ia pe călcîi.

● **Pe teren accidentat.** Șanțurile mai scurte se vor sări, iar prin cele lungi se va trece. Obstacolele de 50—60 cm vor fi sărite, cele de la un metru în sus se vor trece prin călcare sau sprijin cu un picior și mînă. Respirația se va face deopotrivă pe nas și pe gură. Se va evita respirația numai pe nas și mai ales alergarea cu bastista în gură.

La începutul fiecărui antrenament se va efectua o încălzire (acomodare cu efortul), și anume : mers vioi 150—200 m ; alergare ușoară 500—600 m ; plimbare 100 m ; gimnastică generală 10 minute.

La antrenamentele următoare, distanțele parcurse în alergare vor crește treptat (se va alterna în continuare cu mers vioi și respirații) pînă ce sportivul va reuși să alerge fără eforturi prea mari distanța reglementară de concurs. Apoi, în cadrul antrenamentelor de același fel, distanța maximă de alergare se va menține aceeași dar va crește viteza de alergare. În zilele premergătoare concursului efortul va fi treptat redus, iar cu o zi înainte de concurs este indicată odihna.

În perioada de antrenament și concurs sportivul trebuie să evite fumatul și alcoolul. Somnul trebuie să fie de minimum 7—8 ore. Masa se va lua cu două ore înainte de antrenament și nu mai devreme de o oră după antrenament.

După primele antrenamente vor apare dureri musculare (febră musculară). Este ceva normal la un începător în sport. Înlăturarea febrei musculare se face prin odihnă, băi calde, masaj și ANTRENAMENT CONTINUU. Pentru concurs nu se va schimba regimul de viață. Înainte de concurs se va lua masa cu cel puțin trei ore, dar nu în cantități mari.

Se va verifica echipamentul și în special șnurul de la chilot și șireturile de pantofi (care se pot rupe).

La concurs se va alerga cu pantofi de tenis, cu care s-au mai făcut antrenamente înainte, pentru că cei noi pot produce rosături. Se va evita alergarea în pantofi de stradă sau altfel de pantofi cu toc.

LUCIAN PURDEA
asistent I.C.F.

LA A 20-A ANIVERSARE A ZIARULUI „SPORTUL POPULAR“

Joi la amiază a avut loc la sediul Uniunii Ziariștilor din R. P. Romînă o ședință festivă consacrată aniversării a 20 de ani de la apariția primului număr al ziarului „Sportul popular“. Au participat membri ai Biroului Consiliului General al UCFS, redactori șefi, redactori șefi adjuncți și redactori ai ziarelor centrale, corespondenți și colaboratori ai ziarului „Sportul popular“, activiști ai mișcării de cultură fizică, sportivi fruntași.

Ședința a fost deschisă de tov Aurelian Nestor, secretar general al Uniunii Ziariștilor din R. P. Romînă. Referatul cu privire la activitatea „Sportului popular“ în acești 20 de ani a fost prezentat de tov. Mircea Costea redactorul șef al ziarului.

Din partea Biroului Consiliului General al UCFS au salutat ziarul tov. președinte Aurel Duma și tov. vicepreședinte Ion Balaș. Au adus, de asemenea, saluturi redacției, personalului tehnic corespondenților și colaboratorilor „Sportului popular“ tovarășii Ion Cumpănașu, redactor șef adjunct al ziarului „Scînteia“ Stelian Savin, redactor șef adjunct al ziarului „Scînteia tineretului“, Cornel Pilof, secretar general de redacție al ziarului „Munca“, Alexandru Momete, activist al consiliului regional UCFS Argeș, corespondent al ziarului „Sportul popular“. În încheiere, tovarășul Aurelian Nestor a adresat ziarului „Sportul popular“ un cald salut din partea Uniunii Ziariștilor din R.P. Romînă și a lucrătorilor din presă și edituri.

Două noi finale republicane școlare

Luna aceasta, activitatea sportivă școlară de performanță este marcată de două noi evenimente care reține atenția : **finalele de handbal și baschet ale școlilor medii cu program special de educație fizică.**

Handbaliștii și handbalistele se vor întîlni la **Timișoara** în perioada 16—18 aprilie. În perspectivă, o veritabilă finală de campionat republican de juniori, în care vor evolua „speranțele“ noastre într-un sport tot mai răspîndit. Încredințată spre organizare S.M. 4, finala promite să aibă cele mai bune condiții de desfășurare.

Baschetbaliștii și baschetbalistele vor concura în Capitală, într-un turneu final programat în perioada 21—25 aprilie. Un foarte bun prilej pentru specialiști, de a verifica modul în care s-a făcut selecția în aceste școli ca și roadele muncii depuse pînă în prezent.

INTRECEREA STUDENȚILOR BUCUREȘTENI

Duminică, stadionul studențesc „Politehnica“ din Capitală a cunoscut o vie animație : se disputa etapa interinstitute a tradiționalului cros „Să întîmpinăm 1 Mai“. La start s-au aliniat peste 80 de concurenți și concurente din diferite institute de învățămînt superior din București. Băieții aveau de străbătut un traseu măsurînd 1500 m iar fetele un traseu în lungime de 800 m.

Startul l-a dat asistentul *Alex. Bizim*, multiplul campion al țării la aruncarea suliței. Ca favoriți la băieți, plecau tinerii de la Institutul pedagogic, cîștigătorii competiției de anul trecut, iar la fete „Agronomia“. După primul tur la băieți, ordinea era *I. Spudercă, C. Tatu, V. Pătrășcanu, A. Micu, A. Vlădoianu*. La sosire se vine aproape compact. Pe primul loc *C. Tatu*, concurent ce s-a dovedit cel mai bine pregătit de-a lungul întregii curse. Pe locurile următoare s-au clasat : *A. Micu, G. Serbescu, A. Vlădoianu* și *I. Spudercă*. La sfîrșitul concursului s-a alcătuit și un clasament (neoficial) pe echipe. Primul loc a revenit Institutului pedagogic (antrenor, asistent Emil Constantinescu), I.S.E. (asistent Mihai Vasiliu), Universitatea (asistent Al. Bizim). În afară de concurs a participat și *V. Pătrășcanu* (Institutul pedagogic) care face parte din lotul republican pentru Crosul Balcanic.

La fete pe primul loc a sosit tot o concurentă de la Institutul pedagogic, *Virginia Stan*, cîștigătoare și a altor întreceri de cros. Locurile următoare au fost ocupate de *Anca Popovici, Geta Ilincă, Victoria Diaconu* și *Sanda Necula*. Pe institute, bine s-au prezentat atletele de la „Pedagogic“ (asistentă Elena Fortu), apoi Universitatea (asistent St. Ursu) și „Construcții“ (lector A. Șimu). Rezultatele ce s-au obținut nu pot reține atenția specialiștilor, dar ceea ce este esențial e că s-a luptat cu multă ardoare pentru ocuparea unui loc cît mai bun.

ION HUIDUMAC

Două moduri diferite de a cîștiga o finală...

Gimnaștii școlilor medii cu program special de educație fizică și-au desemnat campionii pe acest an. Finala, programată la **Rm. Vîlcea**, în condiții de concurs destul de grele (săli improprii, aparate necorespunzătoare) a cerut și băieților și fetelor eforturi neobișnuite.

Au urcat pe treapta cea mai de sus a podiumului echipele din București (fete) și Brașov (băieți). Două succese obținute însă pe căi diferite. Gimnastele, elevele profesoarei **Barbara Dumitrescu**, au meritat locul I, rod al unei munci asidue, sistematice. În schimb, gimnaștii „pregătiți“ de **prof. N. Sebeșan**, nu au prea mari merite în obținerea succesului. Profesorul Sebeșan s-a folosit de o tactică cu care nimeni nu poate fi de acord. Din dorința de a cîștiga concursul CU ORICE PREȚ, el a alcătuit o formație cu patru sportivi care au lucrat la categoria I seniori, deși — așa cum s-au prezentat în întreceri — ei n-aveau pregătirea corespunzătoare. O tactică prin care s-a urmărit mai puțin latura spectaculară (la drept vorbind, unele execuții ale sportivilor din Brașov, la bară fixă îndeosebi, au trezit ilaritate) și mai mult un punctaj care să-i asigure întîietatea. Este o tendință dăunătoare, pe care organele de resort ale M.I. trebuie s-o combată.

În ansamblu, concursul a arătat o vizibilă creștere a valorii gimnasticii practicată în aceste școli. O bună impresie au lăsat în special echipele masculine din București și Iași, cele feminine din București, Brașov, Timișoara, Iași și Rm. Vîlcea. O mențiune pentru formația feminină a S.M. II din Iași, care promite ca în viitorii ani să candideze cu mari șanse la titlul de campioană. Munca profesoarei **Doina Feordeanu**, în direcția selecției și a pregătirii științifice a elevelor sale, începe să-și spună cuvîntul..

Gimnasta Lucia Chiriță (clasa a XI-a, șc. medie nr. 35 București) — locul I la categoria maestre.
Foto : Marius Miclovici — Rm. Vîlcea

La individual compus, ca și în edițiile precedente ale finalei, fetele au fost acelea, care au cules cele mai multe aplauze și **Rodica Secoșan**, mai ales, indiscutabil cea mai talentată dintre concurentele de la categoria junioare II. Revenirea profesoarei **Silvia Mihăilescu** la școala timișoreană se face simțită din plin. **Lucia Chiriță**, la categoria maestre, a fost și ea în atenția generală, printr-o gamă de exerciții executate cu multă acuratețe.

În ce privește arbitrajele, acestea nefiind suficient de omogene, au trezit deseori discuții, uneori peste limitele principialității. **Se impune ca la asemenea concursuri să fie delegați arbitri neutri și nu antrenori sau profesori din cadrul școlilor participante.**

TIBERIU STAMA

Cu gîndul la „schimbul de mîine“

(Urmare din pag. 1)

nantă acea dezvoltare despre care vorbeam la începutul acestei relatări.

Iată cîteva „opoziții“ pe o distanță de 2 ani: 1962 (primele cifre) — 1964.

Maeștri ai sportului: 1—8; sportivi cat. I: 48—106; cat. a II-a: 293—459; cat. a III-a: 758—1232; juniori: 213—1138; secții afiliate: 66—110; sportivi legitimați: 641—2070 etc.

Creșterea calitativă este evidentă și ea a apărut, pe fundamentul unei serii de acumulări cantitative concretizată, printre altele, în: consolidarea organizatorică și materială a asociațiilor, alcătuirea unui judicios calendar competițional — pe toate treptele — o instruire mai apropiată de cerințele moderne, o dăruire mai mare a activului salariat și obștesc în îndeplinirea sarcinilor.

Sportivii din Baia Mare participă, la ora actuală, la diferite competiții de categorie republicană: fotbal (Minerul— A, Topitorul, Minerul Baia Sprie — C), volei (Minerul Explorări — A), lupte (Chimistul — clasice A, libere — B). Un titlu de campion republican l-a adus în orașul de pe malul Săsarului atleta Irina Micloș-Zegreanu (cros).

Acestea ca și alte realizări ale sportivilor băimăreni au fost amintite cu prilejul dezbaterii de care vorbeam mai sus, dar alături de ele și totodată subliniate cu două lin'i — ca să spunem așa — au fost scoase în evidență o serie de cauze care au făcut ca activitatea sportivă băimăreană să nu se ridice la nivelul condițiilor și forțelor existente. Majoritatea participanților la discuțiile prilejuite de conferința C.S.O. Baia Mare au pus pe „tapet“ ca principală cauză a rămînerii în urmă a unora dintre ramurile sportive (atletism, natație, gimnastică, fotbal ș.a.) lipsa unor pepiniere proprii în care să fie crescute cadrele necesare alcătuirii unor noi echipe sau împrospătării formațiilor existente.

Deși în Hotărîrea Conferinței pe țară a UCFS este prevăzută organizarea centrelor de inițiere și învățare a sportului, conducerea C.S.O. Baia Mare și consiliile asociațiilor nu au privit cu simț de raspundere acest lucru. „Această situație — se spune în darea de seamă — a dus la existența unei baze de mase înguste în sporturi importante ca atletismul, gimnastica, natația, halterele, boxul etc., ceea ce a limitat în mod serios posibilitățile de selecție și promovarea unor elemente talentate în loturile și echipele chemate să reprezinte orașul nostru în importantele competiții regionale și republicane“.

Același aspect l-au subliniat și o serie de vorbitori ca ing. Ștefan Constantin, Ion Boleanu, Alexandru Chereches, Augustin Firtea, prof. Benedect Sinc, Ioan Socaci, Nicolae Ionescu ș.a. De altfel, această tendință de concentrare a eforturilor pentru asigurarea schimbului de mîine s-a cristalizat în hotărîrea adoptată de către conferință. Aci a fost preconizată înființarea unor centre de inițiere și învățare la o serie de ramuri sportive: atletism, tenis de masă (2 centre — as. Voința și Oțelul), lupte (as. Chimistul), 6 centre fotbal, un centru de volei la Minerul Explorări ș.a.

„Serele“ acestea ale speranțelor vor trebui să fie însă înconjurate cu grijă și mai ales cu devotament și pricepere de către cadrele tehnice ce vor fi angrenate aici deoarece în mîinile lor se află viitorul sportului de performanță băimărean. Și condiții pentru frumoase realizări sînt destule.

REZULTATE TEHNICE : FETE — 1. S.M. 35 Buc. 350,95 p; 2. S.M. 2 Brașov 344,25 p; 3. S.M. 8 Cluj 321,55 p; 4. S.M. 4 Timișoara 320,85 p; 5. S.M. 2 Iași 311,85 p; 6. S.M. 2 Rm. Vîlcea 307,60 p; 7. S.M. 4 Galați 302,90 p; 8. S.M. 1 Craiova 251,05 p; 9. S.M. 2 Tg. Mureș 249,70 p; BĂIEȚI — 1. S.M. 2 Brașov 462,80 p; 2. S.M. 35 Buc. 452,55 p; 3. S.M. 2 Tg. Mureș 452,10 p, 4. S.M. 2 Rm. Vîlcea 447,10 p; 5. S.M. 4 Timișoara 414,20 p; 6. S.M. 2 Iași 406,45 p; 7. S.M. 4 Galați 404,45 p; 8. S.M. 1 Craiova 398,45 p; 9. S.M. 8 Cluj 389,90 p.

INDIVIDUAL COMPUS: FETE, **junioare cat. a II-a:** 1. Rodica Secoșan (Tim.) 45,25 p; 2. Sabina Șerbănescu (Buc.) 44,85 p; 3. Cristina Ungureanu (Buc.) 44,35 p; **junioare cat. I:** 1. Adriana Marinescu (Buc.) 61,55 p; 2. Maria Măciașan (Cluj) 60,25 p; 3. Mariana Dresnaudt (Bv.) 58,65 p; **senioare cat. I:** 1. Liliana Duicu (Bv.) 71,20 p; 2. Rodica Știrbu (Buc.) 69,75 p; 3. Gabriela Fejer (Bv.) 69,25 p **maestre:** 1. Lucia Chiriță (Buc.) 73,50 p; 2. Elena Solomon (Buc.) 71,35 p; BĂIEȚI, **juniori cat. a II-a:** 1. Al. Oltei (Rm. V.) 55 p; 2. Gh. Simion (Buc.) 54,85 p; 3. A. Iszlai (Tg. M.) 53,20 p; **juniori cat. I:** 1. A. Stoica (Buc.) 73,40 p; 2. M. Irimescu (Buc.) 73,40 p; 3. T. Szigeti (Tim.) 72,85 p; **seniori cat. a II-a:** 1. P. Mihaiuc (Buc.) 93,65 p; 2. Gh. Păunescu (Craiova) 91,65 p; 3. N. Butnaru (Buc.) 88,35 p; **seniori cat. I:** 1. P. Potcovaru (Buc.) 110,55 p; 2. Gh. Mutu (Craiova) 107,35 p; 3. C. Barbălată (Iași) 103,65 p; 4. C. Istrate (Rm. V.) 103,50 p; 5. Gh. Blaj (Bv.) 102,35 p.